

Ma-5765

Var.: V. 6. 2.

TOINEN PAINOS

TOHTORI ALFRED BRAMSEN

SYÖMISEN TAITO

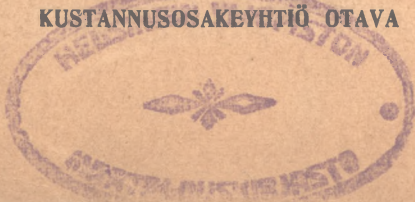
IHMEELLINEN KEKSINTÖ

SUOMENTANUT

G. V. LEVANDER



HELSINGISSÄ
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA





Var.: V. b. 2

ALFRED BRAMSEN

SYÖMISEN TAITO

IHMEELLINEN KEKSINTÖ

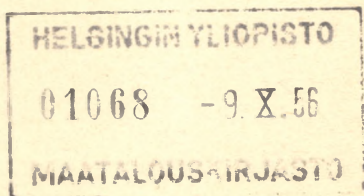
TEKIJÄN LUVALLA SUOMENTANUT

G. V. LEVANDER

TOINEN PAINOS



HELSINGISSÄ
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA



KUOPIOSSA 1906
OSAKEYHTIÖ KUOPION UUDESSA KIRJAPAINOSSA

Ihmeellinen keksintö.

Pasteur ei ollut lääkäri, Edison ei ollut polyteknikko, Herbert Spencer ei ollut filosofian kandidaatti, ja nyt on eräs amerikkalainen Horace Fletcher, joka ei ole tutkinut lääketiedettä, tehnyt fysiologisen keksinnön, kenties suurimman nykyaikana, joka koettaa tehdä ihmiset puhtaammiksi, paremmiksi, onnellisemmiksi ja voimakkaammiksi olennoiksi ja epäilemättä tuottaa sekä yhteiskunnallisia että taloudellisia mullistuksia lähimmässä tulevaisuudessa. Nyt ovat nuo vastenmieliset mätänemistapahtumat suolistossa kokonaan poistetut, eikä siihen tarvittu fysiologian professorinvirkoja eikä mitään hienoja laboratorioita, ei monimutkaisia ja kalliita koneita eikä oppineita esitelmiä, vaan ainoastaan yhden yksityisen ihmisen nerokasta itsenäisyyttä ja piintyneiden käsitysten ja tapojen vastustamista. Tulevaisuudessa riippuu se kaikissa tapauksissa kunkin vapaasta tahdosta; jokainen yksityinen ihminen

voi nyt valita tahtooko hän yhä kulkea vanhaa latua tai kääntyä uudelle puhtaalle tielle.

Tämän kirjoittajan iloa häiritsee vaan hiukan se seikka, ett'ei hän itse sitä keksinyt, vaikka hän vuosikausia kierteli sitä yhä tiheämmissä piireissä. Kovien esineiden perinpohjainen pureksiminen, syljen erinomainen tärkeys (»Hampaiden säilyttäminen» 1900), liian runsas ravinto (»Vegetarianismi» 1901) ja ravintojärjestys mätänemisen välttämiseksi (»Vanhaksi elämisen taito» 1903), veivät yhä lähemmäksi päämäärää, kun Fletcher tuli ja yksinkertaisella — melkein naurettavan mitättömällä — menettelyllään ratkaisi kysymyksen! Sylki, jonka merkitystä aina on liian vähän otettu huomioon, niin jota melkein on halveksittu oppineissa piireissä, tuli samalla hetkellä korotetuksi ravitsemistapahtuman tärkeimmäksi tekijäksi, ainoaksi, jota me todella hallitsemme ja jota me sentähden olemme häpeämättömästi laiminlyöneet, samalla kun lääketiede ja lääketaito vaativaisesti ja ymmärtämättömästi sekaantui kaikkiin muihin kätkeytyihin ja monimutkaisiin tekijöihin ja tapahtumiin joiden kanssa meillä todellisuudessa ei ole mitään tekemistä koska ne itsestään työskentelevät aivan säännöllisesti, kun me vaan seuraamme vaistoamme.

Kun oli tieteellisesti todistettu, että sylki muuttaa tärkkelyksen sokeriksi ja »terveyden ja puhtau-

den nimessä» saatu kielletyksi sylkeminen raitiovau-
nuissa, niin jätettiin tämä ravitsemistekijä sillensä.

Mutta sallittakoon minun kertoa aivan koriste-
lemattomasti asiasta. — Uuden vuosisadan alussa
koetti Horace Fletcher, joka samoin kuin useimmat
varakkaat ihmiset, oli turmellut ruumiinsa liiallisella
syömisellä, saavuttaa takaisin terveyttänsä järkevällä
elämällä. Ne kuuluisat lääkärit, joilta hän kysyi
neuvoa, auttoivat häntä vaan jossakin määrässä; sen-
tähden ryhtyi hän itse asiaan ja rupesi tarkoin tarkas-
tamaan ravitsemistansa, keksiäksensä syyn kurjuu-
teensa. Kolmen vuoden kuluttua, jolla ajalla hän oli
kokeillut sekä itsensä että useiden ystäviensä kanssa
— niiden joukossa oli myöskin tohtori Ernest van So-
meren Venedigistä — toi hän tuloksensa julkisuuteen.

Pääasia hänen menettelytavassaan oli se että
hän pureskeli ruokansa — ei ainoastaan perinpohjai-
sesti, niinkuin muutkin ennen häntä ovat tehneet —
mutta niin kauan, kunnes kaikki maku oli
imetty siitä, niin ett'ei vähintäkään mennyt alas
kiinteässä muodossa. Yksin juoksevaakin ravintoa
käytteli hän suussa samalla tavalla, siis melkein
niinkuin varsinaiset viinin tuntijat maistelevat vii-
niä. Kun hän oli jonkun aikaa syönyt tällä tavalla,
huomasi hän äkkiä, että hänen oli mahdotonta niellä
ruokaa, joka ei ollut aivan juoksevaksi pureksittu,
sillä nielu sulkeutui heijastusliikkeen vai-
kutuksesta. Ruoka palasi takaisin suuontelon taka-

osasta sen etuosaan tahdottomalla liikkeellä, jonka kyllä voi ehkäistä suurella tahdon ponnistuksella; mutta vasta sitten kun palautettu annos oli uudestaan hienonnettu ja syljellä sekoitettu, onnistui ehdoton nieleminen.

Tämän, toisilta ihmisiltä hävinneen vaiston takaisin saavuttaminen vaatii yleensä noin 6 viikkoa. Minulta, joka jo edeltäpäin olin tottunut käyttelemään ruokaa suussa huolellisesti, kävi se jonkun verran nopeammin. Jo poikana naurettiin minulle siitä syystä, että pureskelin puuroa ja yleensä kaikkea, mitä sain suuhuni, minkä seikan ansioksi luen sen että minä olen ainoa 9:stä sisaruksesta, jolla kaikki hampaat ovat pysyneet terveinä.

Tätä ilmiötä ei ole sekoitettava jonkunlaiseen märehtimiseen ei toiskertaan pureksimiseen; sillä ruoka ei itse asiassa tule niellyksi, se ei lainkaan mene niin pitkälle, että voitaisiin puhua sen takaisin nousemisesta.

Mitä vaikuttaa siis tällainen ruoan käytteleminen suussa, mikä ei tapahdu tavallisissa oloissa? Luullakseni on selitys tämä: järjestelmällisesti toimitettu pureskeleminen lisää syljen erittymistä *) ja muuttaa syljen kemiallisen laadun ja kokoomuksen. Suuneste on tavallisissa oloissa neutraalista tai vähän alkaalista, mutta ruoan käytteleminen

*) Aina 3 naulaan, eli vähän päälle 1 kg., päivässä.

suussa, kun se täydellisesti hienonnetaan, tekee tämän nesteen paljon enemmän alkaliseksi, ja kun melkein kaikki ruoka, varsinkin kiinteä, on laadultaan hapanta, kiihoittuvat sylkirauhaset, erään fysiologisen lain vaikutuksesta, päinvastaiseen suuntaan, niin että jokainen suullinen on niellessä muuttunut alkaliseksi aineeksi. Kun tämä on joutunut mahalaukuun ja sittemmin tullut mahanesterauhasten yhteyteen, kiihoittuvat nämä voimakkaaseen happamien erittymiseen. Tällä tavoin tapahtuu ruoan sulaminen aivan tarkoituksen mukaisesti. Jos ruoka huuhdotaan alas kahvilla, oluella t. m. s., niin ei syljellä ole tilaisuutta vaikuttaa siihen ja ruoka menee alas samassa happamassa tilassa kuin se oli suuhun tullessaankin. Mahanestettä erittyä senvuoksi hyvin vähän tai ei ollenkaan, ja mahalaukku on silloin vaan sulamattoman ruoan säiliönä. Yleensä saattaa tämä tapahtua näennäisesti ilman rangaistusta, saammehan siitä joka päivä todistuksia, mutta aikaa myöten käy siinä luonnollisesti hullusti.

On kaikkea muuta kuin helppoa saavuttaa takaisin tämä vaisto. Alku on aina hankala, niinpä tässäkin, syystä että vuosien kuluessa on jouduttu niin kauaksi siitä. Mutta kun kerran on tullut tavaksi syödä tällä lailla, ja se tapahtuu pian, jos ei ennen niin ainakin silloin kun heijastusliike ilmestyy, niin huomaa hämmästyksekseen, että vasta nyt ruoka oikein maistuu sanan täydellisimmässä merkityksessä.

Makuaisti kehittyy päivä päivältä yhä enemmän ja ilontunne syödessä lisääntyy, ilontunne, jota ihmisen täytyy itsensä kokea, voidakseen käsittää sitä täydellisesti.

Ja ihmeellistä on, että tarkkaavaisuuden ja ilon mukana tulee lisäksi luonnonmukainen kyky heti huomata se silmänräpäys, jolloin luonnon tarve on tyydytetty. Me kehitämme siis vähitellen vaistoa, joka sanoo ei ainoastaan kuinka paljon ravintoa, vaan myöskin minkälaista ravintoa ruumiimme tarvitsee. Täysin kehittyneiden terveiden henkilöiden on nimittäin nautittava juuri niin paljon ravintoa, että se vastaa ruumiin jokapäivästä kulutusta. Kaikki, mikä siitä ylitse käy, tuottaa sairautta.

Jos siis luullaan, että se huomattavasti lisääntynyt nautinto, jota ihminen tuntee syödessään kaikenlaista puhdasta ruokaa, myöskin yksinkertaisimpia ruokalajeja, ja varsinkin hyvän viinin oikea arvosteleminen johtaisi liiallisuuteen, niin erehdytään. Jos esim. lakataan juomasta viiniä ja tyydytään ainoastaan maistelemaan sitä samalla kun imettään sen makua ja annetaan sen aroomin täyttää koko suu-ontelon, niin huomataan, että yksi lasi nyt vastaa kolmea tai neljää entistä. Mutta viinin tulee olla hyvää, kernaimmin erittäin hienoa! Uuden menettelytavan mukaan käytetään yleensä ainoastaan puhtaita ja hyviä aineita — muista ei välitetä. Vanha sananlasku, joka varoittaa maistelemisesta — samoin

kuin pikkuveloista ja suudelmista kapakoissa — ei siis pidä paikkaansa. Myöskin huomataan, että se ruoan ja juoman määrä, joka täydellisesti tyydyttää ruokahalun — siinä olkoon piste! — on paljon pienempi kuin ennen, samalla kun ilmestyy erityinen halu aivan yksinkertaisiin, yhdistämättömiin ruokiin. Hyvästi leivottu leipä, voi, juusto ja kerma, tuoreet vihannekset ja hedelmät tyydyttävät makuaistia paremmin kuin mikään muu. Tämä ei ole ainoastaan minun kokemukseni, vaan myöskin kaikkien niiden, jotka ovat oppineet »syömisen taidon» ja jälleen saavuttaneet sen kyvyn, että ruoan väärä käytteleminen suussa aina tuottaa *n i e l u h e i j a s t u k s e n*.

Heijastuksen saavuttaminen ei suinkaan ole aivan helppoa niille, joiden monet toimet eivät koskaan anna heille aikaa niin hyödyttömään tehtävään kun heidän terveytensä ja työkykynsä säilyttämiseen. Elinikautista tapaa ei voida muuttaa päivässä eikä viikossa. Mutta jos tahdotaan *j o u d u t t a a* sen esiintymistä, niin vältettäköön puhelemista syödessä ja kiinnitetäköön koko tarkkaavaisuus siihen, että jokainen suulinen ruokaa pidetään suussa siksi, kunnes kaikki maku siitä on puserretty, sillä silloin on myöskin täydellinen alkaalinen muutos tapahtunut.

Enempää kuin $\frac{3}{4}$ tuntia ei tarvita kahteen joapäiväiseen ateriaan yhteensä, ja sen verran aikaa liikenee varmaan useimmilta.

Sisällinen puhtaus.

Ensimmäinen melkein välitön seuraus uudesta syömätavasta on se, että m ä t ä n e m i n e n s u o l i s t o s s a l a k k a a. Siellä ei muodostu enää ilmaa (puhkuisuutta) ja vähitellen puhdistuu paksusuoli: sieltä häviää kaikki mikroobit, jotka eivät enää voi siellä viihtyä. Ulostuksen laatu muuttuu heti hämmästyttävässä määrässä ja sen määrä vähenee myöskin huomattavasti.

Puhutaan puhtaista ja likaisista ihmisistä, mutta mitä silloin oikeastaan tarkoitetaan puhtaudella? Kun joku ihminen käyttää j o k a p ä i v ä lämmintä kylpyä ja hieroo ruumistaan kiireestä kantapäähän, niin varmasti on hänen ihonsa puhdas ja hikirauhaset toimintakykyiset, mutta siinä onkin kaikki. Todellisesti puhdas joka paikasta on ainoastaan se, joka samalla on sisällisesti puhdas. Mahdotonta on estää mikroobeja pääsemästä alas mahalaukkuun ja se on sitäpaitsi tarpeetonkin; mutta vaan siihen saakka eikä edemmäksi! Suolisto ja varsinkin paksusuoli puhdistuu vähitellen, kun ihminen on oppinut syömisen taidon, ja vasta silloin tuntee hän itsensä puhtaaksi ja on todellakin puhdas. Kaikki, mikä tässä suhteessa on vastenmielistä, »epäesteettistä», katoo kuin taikalyönnillä, ihmisen sisässä ei muodostu mitään p a h a l t a h a i s e v i a k a a s u j a, v e s i o n

hajutonta ja se muuttuu huomattavasti laadultaan, virtsahappo ja haisevat rikkiyhdistykset vähenevät. Uudella tavalla syödessä esim. parsaa, ei vedessä tunnu ollenkaan tuota muuten niin läpitunkevaa hajua. Niin, myöskin ulkonainen puhtaus lisääntyy, sillä ihon eritteet muuttuvat hajuttomiksi. Jos tällä tavalla juodaan viiniä, olutta tai väkijuomia, niin ei uloshengitetyssä ilmassa tunnu mitään hajua. Kiinteät ulostukset, joiden määrä vähenee pieneneen osaan entisestä painostaan, ulostuvat kuivina ja puhtaina eikä niissä ole enempää hajua kuin uunista otetussa leivässä tai siinä hiukan kosteassa savessa, jota kuvanveistäjä käyttää työsssänsä. Niiden määrä on sitäpaitsi niin vähäinen, että niitä tarvitsee ulostaa vaan 1—2 kertaa viikossa. Tämän kirjoittajalla tekevät ne 25 gr. päivässä.

Tähän niiden vähyyteen ja niiden suuresti eriävään laatuun on luonnollisesti syynä se, että ihminen ei ole niellyt mitään, mikä ei voisi sulaa ja että sentähden ei myöskään mitään mene hukkaan; ruoka saavuttaa nyt ensi kerran ihmisen elämässä täydellisesti tarkoituksensa: se pysyy ruumiissa ja uudistaa sitä, sen sijaan että se vaan kulki ruumiin lävitse aivan tai osittain hyödyttämättä.

Kuinka pintapuolisesti nekin käsittelevät tätä seikkaa, joiden varsinaiseen alaan se kuuluu, siitä sa selvän todistuksen, kun lukee tohtori Karl Lorentzenin sanat Terveyslehdessä: »Jokapäiväisen ulostuk-

sen paino on säännöllisissä oloissa oleva $\frac{1}{4}$ naulaa.» Siis 125 gr. mikä vastaa koko viikon ulostusmäärää! Niin, jos säännöllisillä oloilla tarkoitetaan sitä, että asian laita useimmiten on siten, mutta silloinhan pitäisi esim. likaisuutta sanoa säännölliseksi tilaksi — eikähän siinä ole mitään järkeä.

Tarvispaperin valmistajat tulevat tekemään huonoja kauppoja, kun kaikki ihmiset oppivat syömisen taidon, sillä heidän tuotteensa käyvät aivan tarpeettomiksi. Vesiklosetit ovat vähitellen tulleet käytäntöön kaikkialla, mutta epävarmaa on, onko tämä jokseenkin kallis laitos 10 vuoden kuluttua vielä yleistä. 25 gramman painoisen pillerinmuotoisen puhdasta ulostustuhkapalasan poisvieminen tuskin vaatii niin suurta puuhaa. Sitä vähemmin, kun ihmisen tarvista tehdessään luonnollisesti on istutettava kyyryssä eikä suorana tuolilla. Sehän käy selvälle jo ruumiinosien anatoomisesta muodosta ja niiden asennosta toisiinsa. Tuolilla istuminen tarvista tehdessä on opittu asento. — Näin kerran erään kujeilijan seisovan hevosen selässä ja soittavan viulua samalla kun hevonen laukkasi ympäri maneesia. Se on vaikeata, mutta se voidaan tehdä!

Sulamaton ruoka.

Tämän yhtä yksinkertaisen kuin ihmeellisen menettelyn avulla selviää monen muun seikan ohella myöskin puhe s u l a m a t t o m a s t a ruoasta. Ihminen, jonka uusi heijastus on kunnossa ja joka sentähden ei voi niellä mitään, mikä ei ensin suussa ole muuttunut hyytelömäiseksi, tietää hyvin vähän tai ei mitään sulamattomasta ruoasta. Se, joka syö lihaa raakana, voi sulattaa sen melkein pureksimatta, sillä mahaneste muuttaa verrattain pian suuretkin lihapalaset. Mutta kun lihan munavalkuaisaine keitetessä hyytyy ja samalla muuttuu melkein läpäisemättömäksi, niin on huolellinen pureksiminen välttämätöntä. Kovaksi keitetyn munan ja hyvän, paistetun lihan palaset voivat siten hyvin kauan vastustaa sulamista, ja sama koskee vielä suuremmassa määrässä vasta leivottua leipää ja kasviravintoa, jonka selluloosakudoksen täytyy hajaantua, ennenkun siinä sisältyvät munavalkuaisaineet, tärkkelys ja rasva-aineet voivat päästä vapaiksi. Tämänlainen ruoka antaa käytännöllisesti katsoen ravintoa elimistölle ainoastaan sillä ehdolla, että se pureksitaan kunnollisesti. Mutta kun kaikki kiinteät ravintoaineet poikkeuksetta pureksitaan täydellisesti ja kaikki, m y ö s k i n kokonaan tai puolittain juoksevat aineet, »liemi-ruoat», s e k o i t e t a a n s y l j e l l ä, niin ei sulami-

sessä ole suurtakaan eroa, olkoon kysymyksessä sitten hummeri, juusto, häränliha tai omenat. Jos emme ota huomioon n. s. »idiosynkrasiiaa», jossa aineen kemiallinen yhdistys vaikuttaa sen, että joku henkilö ei voi esim. syödä munaa missään muodossa tai että joku sairastuu kuolemaisilleen syötyään keitettyä hanhenrasvaa — niin on pidettävä sääntönä, että sekä kasvi- että eläinkunnasta saatujen yleisempien ravintoaineiden sulavaisuus riippuu niiden fyysillisestä laadusta, s. o. että niiden kunkin sulavaisuus riippuu siitä, onko niitä käytetty suussa tässä mainitulla tavalla. Nekin henkilöt, joiden ruoansulatus on heikko, voivat tällä yhdellä ehdolla nauttia muuten kiellettyjä ruokia. Vähimmin soveltuvat ihmisten ravinnoksi nähtävästi kasviruoat, niinkuin kaali, sipuli y. m., jotka sulaakseen vaativat niin perinpohjaista muokkaamista suussa, että on parasta säästää ihmismahaa siitä.

Ruokahalu, ruoansulatuksen tärkein tekijä.

Tämä on seikka, jonka ihmisen vaisto ilmaisee, mutta josta yliopiston kirjat eivät tiedä mitään. Siihen lienee syynä se, että lääkärit etsivät vastausta kaikkiin kysymyksiin laboratoriossa, missä nykyiaikaa asti ei ole otettu huomioon ruokahalua tai mi-

tään siihen kuuluvaa seikkaa. On arveltu, että kunnan ruokaa vaan koneellisesti viedään mahaan ja suolistoon, niin on sillä saavutettu kaikki edellytykset ruoansulatuksen säännölliselle kululle. Mutta nyt on useiden nerokkaiden ja huolellisten eläinkokeiden avulla tuotu huomaamaan (Pawlow, tunnettu Nobelin palkinnon saaja 1904), että tämä riippuu mielikuvituksesta. Siihen tarvitaan siis muuta ja enemmän. Kun siten vaisto, »kansan ääni» sanoo että »ruokahalu on ruoan paras höyry», niin on tämä myöskin oleva tieteen viimeinen sana tässä asiassa.

Välttämättömänä ehtona ruoansulatuksen säännölliselle kululle on, että eräitä nesteitä — ensiksikin suunestettä ja samaan tai melkein samaan aikaan mahanestettä erittyy tarpeellisessa määrässä. Nyt on todistettu, että nämä nesteet erittyvät juuri ruokahalun vaikutuksesta sekä ruoan näkemisestä ja sen hajuun tuntemisesta samoin kuin itse »maukaalla» aterialla oltaessa. Samoin on todistettu, että ruokahalun puutteessa erilainen ruoka mahalaaukkuun jouduttuaan joko jää kokonaan sulamatta tai sulaa aivan pienessä määrässä, koska silloin mahanestettä ei muodostu.

Pawlow on todistanut, että kuviteltu ateria voi synnyttää mahanestettä, jota hän sanoo »psykylliseksi nesteeksi», aivan samoin kuin todellinen ravinto. Siis jo ennenkun nälkäinen ihminen on saanut paalstakaan ruokaa suuhunsa, alkaa se tapahtuma, joka on

välttämätön edellytys ravinnon vastaanottamiselle. Ruokahalu on nestettä — suunestettä ja mahanestettä. Ruokahalu kiihoittaa toisin sanoen mahan erittämishermoja pikemmin ja paremmin kuin mikään muu.

Jos ateria aloitetaan voimakkaalla ruokahalulla, on se sama kuin voimakkaimman mahanesteen erittyminen, ja jos ruokahalu puuttuu, puuttuu myöskin tämä ruoan sulamisen edellytys. Hankittakoon ihmiselle ruokahalua, niin annetaan hänelle samalla tarpeellinen määrä mahanestettä, jonka avulla hän sulattaa ruokansa.

Suuren ranskalaisen kemistin Berthelot'n aate, että tulevaisuudessa nuatittaisiin ravinto mukavina levyinä, jotka kemiallisesti sisältäisivät kaikki ne aineet, mitä ateriaan tarvitaan, on siis jo tästä syystä aivan mahdoton.

Ateria on oleva joka päivä palaava ilo, juhla, joka uudistuu kahdesti päivässä; sillä kaikki, mikä edistää sen maukkaaksi tekemistä, edistää samassa määrässä meidän terveyttämme ja onneamme. Säännöllinen välinpitämättömyys aterioilla laskee perustuksen useimmille häiriöille ruoansulatuksessa. Jokaista suupalaa on muokattava tarpeeksi eikä sitä saa niellä silmänräpäystäkään ennen kuin maku on siitä täydellisesti imetty. Siten edistetään erittymistä rauhasista voimakkaasti ja yhtämitta. Päinvastaisessa tapauksessa käy

erittyminen hitaasti ja ruoka pysyy paljon kauemmin aikaa ruoansulatuskanavassa, kuin mikä on tarpeellista. Niin, ja pahinta on, että se mätänee tarpeellisen sulatusnesteen puutteessa ja jää päivästä päivään ärsyttämään suolenseinämiä, siksi kunnes vaikea tilinteon hetki saapuu. E i k ä m i k ä ä n l ä ä k e voi parantaa semmoista sairasta niin kauan kun hän pysyy välinpitämättömänä syömisensä suhteen eikä tule pakoitetuksi kiinnittämään huomiotaan ateriatuotteen yksitoikkoisuuteen — niinkuin edellisessä on kerrottu.

Ruoan tulee siis olla ei ainoastaan terveellistä ja ravitsevaa, vaan myöskin puhdasta ja maukasta. Siitä kasvaa ruoan ravinto-arvo, kun mahanesteet kiihoittuvat virkeään toimintaan. Samasta syystä on tarpeellista, että ateriat ovat r a u h o i t e t u t, vapaat kaikista syvämielteisistä tuumista ja kiivaista väitteistä.

S ä ä n n ö l l i s e n ruokahalun voimakasta esiintymistä varten riittää kaksi ateriaa päivässä, toinen vastaten meidän aamiaistamme — maalla »päivällistä» — toinen taas vastaten kaupungeissa päivällistä $5\frac{1}{2}$ — $6\frac{1}{2}$ (maalla illallista). Englantilaista tapaa alkaa päivä suurella aterialla, ei lainkaan vastaa tarkoitustaan; on tehtävä työtä useita tunteja, ennenkuin ruokahalu ilmestyy ja ensimmäinen aterია on aloitettava.

On varottava v ä ä r ä ä ruokahalua, mikä tunnetaan ruumiin tyydyttämättömästä tilasta, jota on

vaikea kuvata, »suden nälkää» eli halua johonkin »vaikka mihin» ruokaan. Tämä tila muistuttaa paljon sitä janoa, joka seuraa yöllistä juominkia, »kohmeloaa». Sitä on ehdottomasti vastustettava samalla kun levollisesti odotetaan oikean ruokahalun ilmestymistä, mikä osoittautuu siten, että halutaan j o t a k i n m ä ä r ä t t y ä r u o k a a, yksinkertaista, vähän höystettyä ravintoa, sekä siten, että sylkirauhaset joutuvat toimintaan, kun ihminen näkee tai vain ajattelee haluamaansa ruokaa. Se, joka esim. ei voi haluta yksinkertaisesti leipää, ei vielä ole valmis istuutumaan ruokapöytään. Tämä halu kuiviin aineisiin, joka synnyttää runsasta sylen erittymistä ja saa veden nousemaan suuhun hyvin leivottua leipää t. m. s. ajateltaessa, — juuri tämä on oikean ruokahalun merkki. Ei saa suinkaan uskoa, että kukaan on koskaan vahingoittanut itseänsä sillä, että on odottanut ruokahalun ilmestymistä, tai että kukaan on kuollut ruokahalun puutteesta. Päinvastoin on ihmisten kurjuuteen usein syynä se, että ruokahalua kiihoitetaan liiaksi tai tyydytetään ennen aikojaan tai muuten käytetään väärin. Ruokahalua on kunnioitettava ja pidettävä pyhänä.

Umpitauti, peräpukamat, ruoansulatushäiriöt, umpisuolen tulehdus katoavat,

Kirjassani »Vanhaksi elämisen taito» sanoin ihmisen paksua suolta »luonnon epäsoinnuksi.» Hevosella, jolla se on paljon kehittyneempi kuin meillä on siitä suuri hyöty vaikeasti sulavan kasviruoan (esim. ruohon) sulattamisessa. Meillä sitävastoin on paksusuoli esimerkkinä kehittyneestä, mutta samalla kovin epäilyttävästä elimestä; sillä kun se pitemmän aikaa toimii osittain sulamattoman ruoan säiliönä, niin syntyy siellä välttämättömästi mätänemisiä, jotka vaikuttavat vahingollisesti elimistöön siten, että elimistö imemällä itseensä vahingollisia aineita vähitellen myrkyttyy.

Metschnikoff, Pasteurin parannuslaitoksen johtaja arvelee, että tämä mätäneminen on syynä ihmisen liian aikaiseen vanheneemiseen. Sillä paksusta suolesta imeytyneet myrkylliset aineet joutuvat vereen, jossa alituinen kiihoitus saa aikaan verisuonien seinämien turmeltumisen, verisuonien kovettumisen, mikä on vanhuuden uskollinen seuralainen. Minun pyrintönäni on viimeisinä vuosina ollut mätänemisen vähentäminen siten, että vähennetään liiallista syömistä ja että nautitaan puhtaa ruokaa, joka ei niin pian pahene. Luonnollisesti on tämä mahdollista, ja se onnistuikin minulle likipitään, mutta

siinä kysyttiin suurta vaivaa ja suurta huolta ravintojärjestyksen valinnassa.

Jos sitävastoin käsitämme oikein sen fysiologisen syömisen taidon, josta tässä on puhuttu, niin pääsemme hienoimmalla tavalla tästä kavalasta elimestä ja voimme syyllä toivoa tulevamme vahvemiksi ja elävämme paljon vanhemmiksi kuin ennen.

Mutta me pääsemme sen ohessa heti useista kovin vaarallisistakin taudeista. Selvää on, että umpitauti katoa aivan itsestään, kun paksua suolta ei enää käytetä säiliönä, ja samasta syystä häviävät myöskin peräpukamat, nuo arat ja kipeät verisuonisolmut peräaukon suulla, jotka vaivaavat useita ihmisiä pitkin heidän elinaikaansa ja jotka todellisuudessa riippuvat epäsäännöllisestä ruoansulatuksesta. Kaksi tämän vaivan rasittamaa henkilöä, joiden kanssa itse olen kokeillut, ovat nyt kokonaan päässeet siitä.

Myöskin umpisuolentulehduksen (appendicitis) leviäminen tulee samasta syystä huomattavasti rajoitetuksi. Jos lapsia — sillä lapsia ja nuorisoa tämä tauti pahemmin uhkaa — jo pienestä pitäen opetetaan sekoittamaan syljellä ruokansa, niin saadaan harvoin kuulla puhuttavan umpisuolen leikkauksista. Siihen aikaan kun lapsi saaa hampaansa, on todella alettava tarkastaa, ettei se laiminlyö tuota tärkeitä syljen käyttämistä, minkä helposti huomaa ulostuksista, jotka kohta muuttuvat vastenmielisiksi sekä haju- että näköaistille. Niin

kauan kun lapsi imee ja siten imiessä äidin maitoa, joka sitä paitsi on alkaalista, sekoittaa siihen runsaasti sylkeänsä, ei sen ulostus myöskään ole pahanhajuista.

Se, että ruoansulatushäiriöt esiintyvät paljon harvemmin semmoisilla ihmisillä, joilla on »heijastuskyky», on selvä asia, kun tunnemme tämän vaivan syyt. Ihorohdotumat, huononäkö, katarrit, paranevat useimmiten muutamissa kuukausissa, hampaat tarttuvat kiinni, kieli paranee, kaikki hellyys häviää.

Kun kerran on keksitty fysiologinen elintapa joka luonnollista tietä karkoittaa väsymyksen ja lisää työkkyä: $1:1\frac{1}{2}$ leen, niin on melkein varma, että se ehkäisee muitakin kuin jo mainittuja ravitsemus- ja aineenvaihtovikoja, esim. vähäverisyyttä (kalvetustautia); tätä en kuitenkaan tahdo väittää, koska minulla ei vielä ole ollut tarpeeksi tilaisuutta sitä huomaamaan.

Ja sen ohessa voimme täydellä syyllä toivoa, että me nykyään elävät ihmiset saamme nähdä tuon yleisesti käytetyn, mutta tieteellisesti arvottoman »kylpyhoidon» vähitellen häviävän. Kun joku ihminen elää epäluonnollisesti, niin annetaan hänelle määrätty ruokajärjestys ja pullollinen »lääkettä». Jos se ei auta — ja sen tekee se vaan hyvin harvoin, koska ruokajärjestys ja lääkkeet ovat aivan sopimattomia hoitotapoja, — niin lähetetään hänet »kylpemään», jos

hänellä nimittäin on siihen varoja. Myönnettäköön kernaasti, että yhtenä keinona hoidossa voidaan kyllä hyväksyä se, että epäluonnollisella tavalla elävä ihminen temmataan pois jokapäiväisestä ympäristöstään tullakseen uusiin oloihin ja muuttuakseen uudeksi ja paremmaksi ihmiseksi. Mutta jos uskotaan, että tämä päämäärä saavutetaan sillä, että hän vieraalla maalla juo muutamia lasillisia enemmän tai vähemmän ulostavaa vettä, niin semmoinen taikausko on todellisuudessa samanarvoinen kuin Sigurd Trier'in keskustelut Napoleonin kanssa. Mutta otaksukaamme että sattuu se harvinainen tapaus, että sairas huomaa jonkun verran parantuneensa ja palaa kotiinsa. Mitä silloin tapahtuu? Aivan yksinkertaisesti se, että hän pääasiassa palaa takaisin entiseen elämäänsä ja että ravitsemusvirheet ja häiriöt hänen aineenvaihdossaan elpyvät entiselleen. Määrätään uusi kylpymatka — ehkä uuteen kylpylaitokseen j. n. e. j. n. e.

Minua on kauan kummastuttanut se, että suurta luottamusta nauttivat lääkärit ovat lainanneet nimensä tämmöiseen. Nyt tulee ehkä loppu siitäkin!

Kihti (*Arthritis*).

Kihti on nykyajan enimmin levinneitä tauteja. Sen tuntomerkkinä on, että muutamat kemialliset yndistykset, erittäinkin virtsahappoiset ja oksaalihappoiset suolat kasaantuvat ihoon, niveliin ja eri elimiin joihin ne jäävät, tuottaen tulehdusta ja sen mukana hellyyttä ja kipua.

Ihmiset, joilla on synnynnäinen taipumus tähän aineenvaihdon tautiin, ovat *liian happamia*. Ja kun ihmisolennon tulee olla etupäässä alkaalisen, niin ovat kihtisairaat kemiallisessa suhteessa huonossa asemassa. Minusta tuntui todenmukaiselta, että uusi syömätapa voimakkaine alkaalisine alkuvaiheineen pian olisi tekevä vaikutuksensa, varsinkin sitten, kun valikoiva makuaisti kehittyi ja eteni yhä kauemmaksi liharuoista. Kun peräpukamat samalla hävisivät, vahvasti se yhä enemmän uskoani, sillä yksi niitä harvoja asioita, joita kihdistä tiedetään on että peräpukamat ovat sen seuralaisia.

Ja aivan oikein. Muutamien viikkojen kuluessa tulivat »kyhmyt» nivelissä pienemmiksi samalla kun hellyys jalkapöydässä väheni. Toivottavasti häviää vähitellen viimeinenkin jälki tästä vuosikausia kestäneestä vaivasta.

* * *

Tunnettua on, että kihtisairaille määrätään ankara ravintojärjestys. Onko tämä välttämätöntä myöskin niissä uusissa oloissa, jotka uusi ravinnon käytteleminen tuo mukanaan, siitä en vielä uskalla sanoa mitään varmaa. N ä y t t ä ä siltä, kuin ei kielletyillä aineilla enää olisi samaa myrkkyä muodostavaa vaikutusta kuin ennen. Osaksi riippunee tämä kyllä siitäkin, että y h ä e n e m m ä n v a l i k o i v a r u o k a h a l u tyytyy paljon vähäisempään määrään näitä ravintoaineita. Olisi kieltämättä suuri ilo monelle, jos kihtisairaatkin saisivat juoda niin erinomaista juomaa kuin k a a k a o, vaikka se sisältääkin suuret määrät oksaalihappoa. Minä en tunne mitään muuta ainetta, joka paremmin karkoittaisi väsymyksen, kuin juuri se. Kahvihan on vaarallista kihtisairaille, mutta ihmeellistä on, että s i k u r i tekee heille hyvää. Siis vähän kahvipapuja ja paljon sikuria!

Useimmat tietävät, että kernaammin on syötävä k e i t e t t y ä kuin paistettua lihaa, samoin että l i h a l i e n t ä on nautittava ainoastaan pienissä annoksissa. Myöskin p e r u n a t olkoot keitettyjä. Sitävastoin on aivan väärin, että muutamat kasviruoat, nimittäin p a r s a ja varsinkin t o m a a t i t, ovat joutuneet huonoon maineeseen. Ne ovat molemmat vaarattomia.

Mutta yhden asian voin varmasti sanoa: se kihtisairas, joka noudattaa uutta syöntitapaa, on pian huomaava melkoisen parannuksen tilassaan.

Mitä fysiologit sanovat.

Alfr. Bramsen'in lyhyenä esityksenä.

Mikael Foster, fysiologian professori Cambridgessa Royal Societyn sihteeri ja kansainvälisen fysiologisen kongressin pysyväinen kunniapresidentti :

Vuonna 1901 antoi tohtori Ernst van Someren kertomuksen muutamista kokeista, joita alkujaan oli tehnyt herra H o r a c e F l e t c h e r. Kertomus esitettiin brittiläiselle lääketieteelliselle seuralle sekä myöhemmin Turinin fysiologiselle kongressille. Nämä kokeet todistivat, että ravitsemustapahtuma ihmisruumiissa on mitä suurimmassa määrässä riippuvainen ruoan käyttelemisestä suussa ; sen ohessa osoittivat ne kuinka suuria etuja on eräänlaisesta syömistavasta. Laajemmin selittämättä eräitä, muuten hyvinkin tärkeitä, tieteellisiä katsantokantoja, joita tohtori van Someren toi esiin, voidaan aivan lyhyesti sanoa pääasian olevan perinpohjaisessa pureskelemissä ja sitä seuraavassa syljen sekoittumisessa ruokaan (josta edellisessä olen puhunut).

Mainitut kokeet todistavat, että tämä ruoan käyteleminen vaikuttaa erittäin edullisesti ruumiin talouteen, koska siitä seuraa huomattava vähentyminen siinä ravintomäärässä ja erittäinkin munavalkuaisaineissa, joita tarvitaan ruumiin pysyttämiseksi täydessä voimassaan.

Mutta sen ohessa lisäsi tämä menettelytapa asianomaisten subjektiivista ja objektiivista hyvinvoinnin tunnetta ja heidän vastustusvoimaansa taudintapauksia vastaan.

Nämä viimeksi mainitut vaikutukset johtuvat oikeastaan välttämättömästi ensimmäisistä, sillä ei voi olla epäilystäkään siitä, että ravinnon ja varsinkin typpiaineita sisältävien ruokien käyttäminen suuremmassa määrässä kuin mitä tarvitaan ruumiin toiminnan ylläpitämiseksi, voi olla vaan vahingoksi elimistölle, koska ylijäämä vaan rasittaa sitä hajaantumisaineilla, jotka usein ovat myrkyllisiä.

Vuoden 1901 lopulla tulivat nämä kaksi herraa Cambridgen yliopiston laboratorioon tarkastaakseen kysymystä kaikilta puolin yhdessä ammatti-fysiologien kanssa. Asia herätti huomattavaa harrastusta Cambridgessa ja siellä tehtiin kokeita ja havaintoja ei ainoastaan näiden kahden herran suhteen, vaan myöskin monen muun kanssa, joiden joukossa oli lääkäreitä ja tottuneita huomiontekijöitä.

Muutamat tosiasiat tulivat nyt täysin todistetuiksi, niin kuin esim. että ruoan täydellisellä sekoittumisella sylkeen oli välitön ja aivan hämmästyttävä vaikutus ruokahaluun, joka saavutti paljon kehittyneemmän valikoimiskyvyn, mikä vähitellen vei yksinkertaisempaan ravintojärjestykseen ja yhä vähempään liharuokien nauttimiseen. Ruo-

kahalu tuli sitä paitsi täysin tyydytetyksi paljon pienemmällä määrällä kuin ennen.

Luonnollisesti merkittiin kokeet tarkoin kirjaan, mutta ei ole mitään syytä tuoda niitä esiin tässä, koska ne tulevat monasti uudistettaviksi, ennen kuin lopullinen johtopäätös niistä tehdään.

Muutamat niistä henkilöistä, jotka koettivat tätä menettelytapaa ja noudattivat sitä äärimmäisyyteen asti, huomasivat, että heidän ruumiinsa pysyi täyssissä voimissaan ruoalla, jonka ravintoarvo oli vähemmän kuin puolet tavallisesta ja jossa munavalkuaisaineiden määrä oli hiukan yli kolmannen osan siitä, mitä ihmiset yleensä nauttivat.

Tosin on mahdollista, että aikaa myöten tullaan huomaamaan, ettei ruumis voi vuosikausia tyytyä näin vähäisiin määriin. (Fletcher oli kumminkin jo silloin elänyt useita vuosia niin vähällä). Sentähden onkin välttämätöntä tehdä hyvin pitkä-aikaisia havaintoja, ennenkun asia jätetään sillensä. Mutta varma on, että kaikki, jotka tekivät kokeensa järkevällä tavalla, olivat yksimieliset siitä, että heidän ravintotarpeensa väheni suuresti ja että he samalla saavuttivat semmoisen hyvinvoinnin ja semmoisen työkyvyn jota he eivät ennen olleet tunteneet.

Toinen tosiasia, joka huomattiin oli vaikutus suolen ulostuksiin. Nämä vähenivät suuresti, niin-

kuin voitiin arvatakin, mutta ne muuttuivat myöskin toisenlaisiksi, aivan h a j u t t o m i k s i j a k u i v i k s i, mikä osoittaa, että heidän suolistonsa oli t e r v e e m p i j a p u h t a a m p i kuin muiden ihmisten.

Hyvin tärkeätä on, että yleisö vapautuu siitä luulosta, että lääketiede kykenee sanomaan ratkaisevan sanan ravitsemista koskevissa kysymyksissä. Sillä se on todellisuudessa vielä kaikkea muuta kuin totta. Ravitseminen käsittää monta hyvin erilaista tekijää, ja meidän tietomme tästä asiasta perustuu kovin heikolle tieteelliselle pohjalle. Kun tulee kysymys ravintojärjestyksestämme, niin asetetaan lääketieteilijäin opetukset samoin kuin yleinen käsitys suurimaksi osaksi riippuvaksi omista kokemuksistamme.

Kysymyksen tieteellinen ja yhteiskunnallinen tärkeys on kuitenkin niin äärettömän suuri, että on kaikin mokomin kehoitettava yhä uudistettuihin tutkimuksiin.

* * *

Tämä pieni selonteko ilmestyi vuoden 1902 alussa ja jo v. 1903 kierteli esitys semmoisen k a n s a i n v ä l i s e n laitoksen perustamisesta, jonka päämääränä olisi tämän kysymyksen tutkiminen. Sen alla oli 10 tunnetun fysiologin nimet. He esittivät, että perustettaisiin suuremmoinen kansainvälinen laboratorio

— joko Venedig'iin tai Lontooseen — jossa olisi niin paljon erityisiä ja kallisarvoisia laitoksia ja koneita, ett'ei ainoastaaan, paraitenkaan varustettu laboratorio voi vetää sille vertoja. Sillä onhan kysymyksessä tehdä sekä kemiallisia, fyysillisiä ja bakteriologisia tutkimuksia yhtä aikaa ja yhtä ainoata päämäärää: ihmisen ravitsemista varten.

* * *

Tarmokas Horace Fletcher ei kuitenkaan jättänyt asiaa siihen. Professori Chittenden, Yalen yliopiston laboratorion johtaja ja Yhdysvaltojen fysiologisen seuran presidentti teki hänelle tarjouksen, jonka tarkoituksena oli tarkastaa kuinka paljon tai k u i n k a v ä h ä n munavalkuaisaineita ihminen tarvitsee voidakseen elää aivan fysiologisesti. Seuraavassa aion antaa summittaisen yleissilmäyksen näistä kokeista ja niiden tuloksista.

Samaan aikaan tarjosi ameriikkalainen Tiedeseura noin 6,000 markkaa laajempia kokeita varten useilla yksilöillä. Ei ole koskaan aivan helppoa löytää suurempaa määrää ihmisiä laboratorion ulkopuolelta, joilla, vaikka olisivatkin siihen halukkaita, olisi myöskin aikaa ja varoja olla kuukausimääriä fysiologisinä »koe-eläiminä». Mutta käytännöllisessä Amerikassa keksittiin keino tähänkin. Tunnettua on, että siellä

on olemassa vapaaehtoinen sotilaallinen »sairashuonejoukko», jonka johtajana ovat kenraalilääkäri O. Reilly ja lääkäri kenraali L. Wood. Tämän joukon jäsenet ovat sankareita, jotka Filippiineillä viime vuosina ovat suurenmoisella urhoollisuudella taistelleet tuota kaikkein pelottavinta tautia »keltakuumetta» vastaan. Näistä oivallisista ihmisistä asettui 20 miestä ja 3 aliupseeria tohtori luutnantti de Witt'en johdolla Newhaveniin, jossa he näihin asti ovat työskennelleet yhdessä »Sheffield scientific schol'in» tieteellisen virkamiehistön kanssa.

Niinkuin nähdään, on asia hyvällä alulla ja se on varmaan tuottava tuloksia, joilla tulee olemaan mitä vaikuttavin merkitys koko sivistyneelle maailmalle. Niin pian kun kokeet kokonaisuudessaan ovat toimitetut, julaistaan ne yleisölle.

Toistaiseksi mainittakoon vaan, että tieteellisissä piireissä yli koko maailman nyt yleisesti hyväksytään kokeet, jotka täydellisesti vahvistavat tässä esitetyt tosiasiat. Ja terveysviranomaiset useissa suurkaupungeissa koettavat paraillaan saavutetun kokemuksen perustuksella hankkia käytännöllistä hyötyä siitä vallankumouksesta, joka kaikessa hiljaisuudessa on tapahtunut inhimillisessä ravitsemuksessa. Ei tarvitse olla mikään suuri ennustaja voidakseen sanoa kuinka paljon koko sukukunta — sekä me jotka jo olemme eläneet puolet elämäämme, että vielä enemmän ne, jotka vielä ovat pikkulapsia — voittaa

tästä muutoksesta. Helpointa on jo nyt muodostaa itselleen varma käsityskanta siitä suuresta parannuksesta, joka tulee tapahtumaan meidän terveydentilassamme, työkykymme huomattavasta lisääntymisestä, elämänilon kasvamisesta ja vanhaksi elämisen toivosta. Mutta myöskin taloudellisen ja yhteiskunnallisen elämän alalla tulevat nämä uudet kokemukset jättämään syviä jälkiä. Suuret summat tulevat säästymään sekä yhteiskunnalle että yksityisille kansalaisille.

Mitä ja kuinka paljon minun on syötävä?

Kaikista vastaustaan odottavista kysymyksistä on tuskin yhtään, jonka merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle on suurempi kuin tämän. Onneksi on vihdoin tultu huomaamaan, että jokapäiväinen liiallinen ravinto tuottaa kovan rangaistuksen. Varmaankaan ei maksa vaivaa ruveta vastustamaan tuhmaavaisuutta, rahanhaaskausta, joka sen pahempi on niin yleistä varakkaissa luokissa. Se saa siis jäädä siksensä. Mutta se suuri voima n t u h l a u s, mikä tapahtuu ruumiissa joka kerta kun sen on sulatettava liiallista ravintoa, on asianomaiselle suuri vahinko, joka vähentää hänen ruumiinsa säännöllistä toimintakykyä.

Kirjassani »Vanhaksi elämisen taito» sanoin, »että pääsemme lähelle totuutta, jos sanomme, että ruoansulatushäiriöt oikeastaan ovat syynä tauteihin, koska vastustusvoima niiden vaikutuksesta vähenee» — ja tämä pitää varmaan paikkansa, vaikka tohtori V. Jensen eräässä kirjoituksessaan sanoi sitä »tieteelliseksi kummitukseksi.»

Ravitsemisfysiologia ei tähän saakka paha kyllä ole kyennyt vastaamaan tähän verrattain yksinkertaiseen kysymykseen: mitä ja kuinka paljon — tai ehkä oikeammin kuinka vähän — tarvitaan, että terve ihminen voi pysyttää ruumiillisen tasapainonsa työtä tehdessään ja levätessään? Karl Voit'in ruokajärjestys, johon tavallisesti viitataan ja jota minä sentähden tahdon sanoa »klassilliseksi», ei vaadi vähempää kuin 118 gr. muna valkuaisainetta, 56 gr. rasvaa ja 500 gr. hiilihydraatteja niinkuin sokeria ja tärkkelystä, siis kaikkiaan enemmän kuin 3,000 kaloriota eli lämpöyksikköä päivässä.

Tämän täytyy kuitenkin olla aivan ehdollinen luku, kun ajatellaan, ettei ruumis voi suorastaan käyttää näitä aineita hyväkseen, vaan että niiden ensin täytyy sulaa, sitten imeytyä ja viimein yhdistyä ruumiiseen, jonka jälkeen ne uudessa muodossaan asteettain hajaantuvat ja vapauttavat niissä löytyvän jännitysvoiman, joka voi ilmestyä lämpönä tai koneellisena työnä. Sillä onhan toki otettava huomioon se, kuinka perinpohjaisesti ravinto

tulee sulatetuksi ja käytetyksi ruumiin hyväksi, jos näille laskuille muuten voidaan antaa mitään arvoa. Jos useimmat ihmiset syövät enemmän kuin 100 gr. munavalkuaisaineita päivässä, niin ei se vielä ole mikään sitova todistus siitä, ett'ei vähempi määrä riittäisi, — varsinkin kun jokapäiväinen kokemus osoittaa, että suurin osa näistä ihmisistä usein saa siitä paljonkin kärsiä. Ja jos siinä siis on liian paljon, aivan liian paljon, niin jää tietysti suuri osa ravinnosta sulamattomaksi eikä siis myöskään voi imeytyä ruumiiseen, vaan sitävastoin rupeaa käymään ja mätännee mahassa ja suolistossa sekä tuottaa siten kieltämättä enemmän tai myöhemmin tautia.

Ameriikkalainen fysiologi Russel H. Chittenden (Yalen yliopistossa) on pitänyt Horace Fletcheriä laboratoriossaan kuukausimääriä, jolla ajalla tämä nautti vähemmän kuin puolet mainitusta munavalkuaismäärästä, paljon vähemmän rasva-aineita ja vähän enemmän kuin puolet hiilihydraattimäärästä (tärkkelystä ja sokeria). Fletcher'illä oli lupa syödä mitä ja kuinka paljon hän halusi, ja hän seurasi sentähden samaa elintapaa, jota hän oli noudattanut viimeisenä viitenä vuotena. Hän seurasi kokonaan ruokahalunsa viittausta, mutta jokainen annos punnittiin huolellisesti laboratoriossa, niiden kemiallinen kokoomus määriteltiin tarkoin ja

lämpöyksiköt laskettiin käytännössä olevien menetelytapojen mukaan. Alla oleva taulu osoittaa joka-päiväisen kulutuksen 5:nä päivänä sekä samalla erittyneen typen samana aikana. Tietysti merkittiin myöskin joukko muita asioita, esim. vähentynyt virtsahapon ja fosforihapon erittyminen j. n. e. mikä kuitenkin on tarpeetonta siihen, jota tässä on todistettava.

R a v i n t o						Typpi-eritteet		
	Munavalk. aineita	Rasvaa	Hiili- hydraattia	Lämpö- yksiköitä	Typeä	Virtsa	Ulostukset	Yht.
	grammaa	grammaa	grammaa		grammaa	grammaa	grammaa	grammaa
3	46,8	40,4	266,2	1690	7,50	6,24	0,81 *)	7,05
4	48,0	38,1	283,0	1747	7,70	5,53	0,81	6,34
5	50,0	40,6	269,0	1711	8,00	6,44	0,81	
6	47,0	41,5	267,0	1737	7,49	6,83	0,81	7,64
7	46,5	39,8	307,2	1852	7,44	7,50	0,17	7,67
Päivittäin keskimäär.	47,6	40,0	276,4	1747,4	7,62	6,51	0,68	7,19

*) Keskimäärä 4:nä päivänä.

Tässä pistää varsinkin silmiin, että koko jokapäiväinen — keskimääräinen — munavalkuaisainemäärä on ainoastaan $47\frac{1}{2}$ grammaa (118 gr. vastaan), ja että rasvaa ja hiilihydraatteja käytettiin vaan niin paljon, että jokapäiväinen ravinto nousi noin 1750 lämpöyksikköön (3000 vastaan). Vertaamalla huomataan näiden lukujen erinomaisen suuri merkitys.

Mutta oliko tämä ravintojärjestys myöskin todella riittävä kaikissa suhteissa miehelle, joka painaa 165 naulaa? Me tiedämme, että hän tyydytti ruokahalunsa täydellisesti ja että hän sai syödä niin paljon kuin häntä halutti. Samoin että hänen painonsa pysyi muuttumatta ja että ravinnon mukana ruumiiseen tullut typpimäärä on jokseenkin sama kuin erittyneen typen koko määrä, s. o. melkein tasapainossa, kuten fysiologit sanovat. Sentähden näyttää siltä kuin olisi meillä oikeus sanoa, että tämä ruokajärjestys, joka käytännöllisistä syistä oli hyvin vähän vaihteleva ja paljon pienempi sitä, mitä tähän saakka on pidetty välttämättömänä — aivan täydellisesti vastasi ruumiin tarvetta.

Jos kysytään tekikö mies samalla kunnollisesti työtä, niin saadaan yliopiston »kimnaasin» johtajalta tohtori V. G. Anderson'ilta seuraavat tiedot: »Helmi-kuun 4, 5, 6 ja 7:nä päivänä 1903 annoin herra Horace Fletcherille aivan samat harjoitukset kuin ne, joita meillä on tapana antaa n. s. »Varsity Hold'ille». Ne

ovat rajuja ja väsyttäviä, vieläpä tuottavat vasta-alkajille sekä hellyyttä että kipua. Ne asettavat suuria vaatimuksia sekä sydämelle ja keuhkoille, että ruumiin ja jäsenten lihaksille. Herra Fletcher suoritti nämä harjoitukset niin helposti, ett'en olisi sitä hänestä mitenkään uskonut, eikä hänen lihaksissaan jälkeenpäin esiintynyt hellyyttä eikä hervottomuutta yhtä vähän kuin niissä seuraavana päivänä näkyi vähintäkään väsymysmyrkytyksen merkkiä. Kestävyyskokeen s. o. pituusjuoksun jälkeen ei huomattu yhtään väsymystä. Sydän lyö nopeasti mutta säännöllisesti ja palaa takaisin säännölliseen lyöntiinsä nopeammin kuin mikä hänen painoisillaan ja ikäisillään ihmisillä on tavallista.

Tämä on harvinainen tapaus ja minä olen hämmästyksissäni siitä, että herra F. voi tehdä saman kuin täysin harjaantuneet voimistelijat, ilman että hänessä huomataan merkkiäkään liiallisesta rasituksesta. Minun lausuntoni voidaan sanoa näillä sanoilla: herra F. tekee tämän työn helpommin ja vähemmillä näkyvillä haitoilla kuin kukaan muu hänen ikäisensä ja hänen ravitsemustilassaan oleva mies, jonka kanssa minä olen ollut tekemisissä».

Voidaksemme täysin arvostella tätä lausuntoa, on meidän lisättävä, että herra Fletcher ei ollut moneen kuukauteen käyttänyt mitään muuta ruumiinharjoitusta, kuin jokapäiväistä kävelyänsä.

Taloudellisessa suhteessa on tärkeitä tietää, että

hänen ruokansa maksoi ainoastaan 11 senttiä (noin 55 penniä) päivässä. Jos vertaamme tätä pientä summaa siihen, mitä yleensä maksetaan yhden ihmisen keskinkertaisesta ruoasta, niin saamme siitä paljon miettimisen aihetta.*) Herra Fletcher on seurannut nykyistä elintapaansa 5 vuotta. Hän nauttii säännöllisesti ainoastaan 2 ateriaa päivässä ja on vähitellen saanut halun syödä verrattain paljon sokeria ja muita hiilihydraatteja, mutta vähemmän lihaa. Häneltä ei puutu mitään ja hän on aina työkykyinen. Hän pureksii ruokansa niin perinpohjaisesti kuin suinkin ja sekoittaa syljellä jokaisen suupalan — myöskin juoksevan ravinnon, joten hän saavuttaa ruoan täydellisemmän ja nopeamman sulamisen ja paljon suuremman hyödyn sen ravitsevista aineista.

*) Jos otaksumme täysikasvuisen henkilön ruoan keskiäädystä maksavan 1 m. 50 p. päivässä, niin säästetään heti puolet, ja samalla paranee terveydentila huomattavasti aivan yleisesti. Juuri munavalkuaisaineet ovat kalleimmat ja tekevät yksinään noin $\frac{2}{3}$ koko summasta! Tässä on kysymys miljoonien, niin satojen miljoonien säästöstä maalle ja kansalle!

Lisäyksiä ja todistuksia.

Maku

määrää kuinka kauan erilaisia ruokia on sekoitettava syljellä. Juuri niin kauan kun niissä tuntuu maku. Mutta siinähan on suuri ero eri ruokalajien välillä. Maun tehtävä on siis osoittaa, kuinka kauan työtä on jatkettava ja koska se on täyttänyt terveydellisen tehtävänsä. Vasta silloin ilmestyy luonnollinen nielemisliike itsestään.

Maun muisto säilyy siten vielä kauan sen jälkeen, kun varsinainen makuvaikutus jo on lakannut, ja tämän menettelytavan hausimpia ilmiöitä on juuri se täydellinen tyydytys, joka seuraa jokaista ateriaa. Se on kaukana siitä täyttymisen ja pingoittamisen tunteesta, joka osoittautuu siinä, että pari liivin nappia avataan. Ei, se on paljon miellyttävämpi tunne, mutta se on jokaisen itsensä tunnettava, voidakseen sitä käsittää. Nykyaikaisen epikuurolaisen ilo ei ole ainoastaan kidan kutkuamisessa, se on paljon hienompi nautinto kuin tämä välitön fyysillinen ruoka-ilon syy.

Hampaiden ja syljen terveys.

Tulevaisuudessa annetaan siis syljelle mitä suurin tehtävä; sentähden on itsestään selvää, että tuon jokapäiväisen 3 naulaisen määrän tätä ihmisystävällistä eritettä täytyy olla laadultaan niin puhdasta kuin mahdollista. Näin on asian laita, sen pahempi, vaan poikkeustapauksissa. Eräässä edellisessä pienessä kirjassani olen osoittanut kuinka kukin voi saada itselleen terveen suunlimakalvon, terveet ikenet ja terveen suunesteen — ja samalla säilyttää hampaansa. Jos tämä jo ennenkin on ollut tärkeätä, niin täytyy kai nyt sanoa sen olevan ensimmäisenä ehtona terveydelle.

Jos kotilääkärit ja apteekkarit tulevaisuudessa saavatkin vähemmän tekemistä — ja minun vahva vakuutukseni on, että huomattava parannus terveydentilassa on tapahtuva jo hyvin pian — niin tulee lähimmässä tulevaisuudessa asetettavaksi paljon suurempia vaatimuksia tuolle tärkeälle — voimmepa sanoa: kaikkein tärkeimmälle suun ja hammasten hoitoa käsittelevälle lääketieteen haaralle.

Kohtuullisuus ja raittius.

Ilman suoranaista, kokeeseen perustuvaa todistusta on vaikea näyttää toteen, että esim. viinaa

voidaan nauttia viattomalta näyttävässä muodossa. Tosiasia kumminkin on, että jos esim. olutta, viiniä ja viinaa tarpeeksi sekoitetaan syljellä, siksi kunnes neste tahdottomalla liikkeellä nielaistaan alas, niin häviää niiden huumaava vaikutus, osaksi siitä syystä, että ruokahalu silloin tahtoo niitä v a a n v ä h ä n.

Huomautan myöskin, että viina tällä analyytisellä tavalla käytettynä on varmin keino juomahimoa vastaan. Se on esteenä niin juoman kuin ruoankin ylenmääräiselle nauttimiselle. Monet koehenkilöistämme ovat ennen käyttäneet väkijuomia joka päivä ja toiset juoneet kovasti. Mutta yhtämittäinen huolenpito juoman käyttämisestä suussa on parantanut heidät kokonaan alkohoolin himosta.

(Horace Fletcher).

Riittävä pureskeleminen

- 1) tekee ravinnon nielemisen helpommaksi,
- 2) saa aikaan runsaan syljen erittymisen ja ravinnon sekoittumisen sylkeen,
- 3) enentää syljen alkaalisuutta,
- 4) vaikuttaa heijastuksen tavoin mahaan,
- 5) kiihoittaa sydämen toimintaa ja edistää verenkiertoa,

- 6) kehittää pureksimislihaksia,
- 7) edistää verenkiertoa läheisissä elimissä,
- 8) varjelee hampaita taudeilta.

Riittämätön pureskeleminen tekee

- 1) että syödään liian paljon,
- 2) että ruoka ei sula täydellisesti,
- 3) että joukko tärkkelysainetta joka ei voi sulaa mahassa, jää sulamattomaksi,
- 4) että mahaan tulee aivan liian vähän alkaalisia aineita,
- 5) että lapsilla niin usein tavataan sairaalloisia takaniehu- ja nielurauhasia, mikä on seurauksena puutteellisesta verenkierrosta näissä osissa.

Vastauksia muutamiin vastaväitteisiin.

Sitä sääntöä vastaan, että on poistettava suusta ne m a u t t o m a t aineet, jotka jäävät sinne sitten kun maku ja ravinto on niistä erittynyt, olen kuullut väitettävän, että se ei käy laatuun, koska se sotii hyvää pöytätapaa vastaan. »Nieltäköön ne, niin päästään niistä!«

Mutta emmehän niele kirsikan kiviä, viinirypäleen kalvoja, pieniä hummerinkuoren palasia, pieniä

luita t. m. s., kun satumme saamaan niitä suuhumme. Minkätähden emme sitten voisi sylkeä pois jänteistä kudosta, jota on sitkeässä lihassa, kasvivirusissa olevaa selluloosaa ja yleensä kaikkea, josta vaisto koettaa vapautua, kun maku on poissa, koska se on meidän luonnollinen suojelijamme?

Se riippuu siis vaan t a v a s t a miten se tehdään.

* * *

Toinen vastaväite uutta syömätapaa vastaan on se, että se estää seurustelua aterioissa.

Luonnollisesti ei voida vapaasti keskustella, jos suu on täynnä ruokaa. On sitäpaitsi pidettävä sopimattomana ahmimisena haukata suuntäydeltä ruokaa, joka sitten nielaistaan, kun täytyy vastata johonkin kysymykseen.

Ei ole ollenkaan kovin vaikeata ylläpitää keskustelua ilman ikäviä keskeytyksiä, vaikka noudatetaan-kin luonnon vaatimusta täydellisen pureskelemisen suhteen, kun suuhun vaan viedään pienet määrät ruokaa kerrallaan. Pian huomataan, että se lisää iloa syödessä huomattavassa määrässä, ja se muuttuu sentähden pian tavaksi, koska se on edullisempi.

(Horace Fletcher).

Pois turha kainosteleminen!

Olisi sietämätöntä, jos se, mikä ennen oli kovin epäesteettistä tekisi, että tulevaisuudessakin asetuttaisiin yhtä kainostelevalle kannalle sen ainoan erehtymättömän terveydentodistuksen suhteen, joka meillä on olemassa — sillä ainoastaan ulostuksista voidaan nähdä ravitsemuksen tulokset. Siinä on luotettava kertomus siitä, missä kunnossa terveytemme tärkein kohta, ruoansulatus on. Sentähden on meidän opittava ymmärtämään sitä, voidaksemme sitä selittää.

Jokaisen lapsen on opittava tuntemaan eroitus terveen ja epäterveen ulostuksen välillä, voidakseen siten olla varuillaan, kun ensimmäinen merkki sairaaloloisuudesta näyttäytyy. Tästä lähtien on lääkärien tehtävänä opettaa ihmisiä välttämään ravitsemushäiriöitä »ulostustuhkan» avulla. Niinpian kun tässä esiintyy vähintäkään *i n h o i t t a v a a*, on myöskin ravitsemuksessa joku virhe, joka on heti korjattava.

* * *

Häviääkö kihti?

Tohtori Ernest van Someren, tunnettu englantilainen lääkäri, joka asuu ja toimii Venedigissä, lähetti

Horace Fletcherille kirjeen, josta painatamme tähän osan.

»Kun kolme vuotta sitten tapasimme toisemme ensi kerran, niin vaikka en ollut vielä täyttänyt 30 vuotta, ja vaikka itse olen lääkäri, vaivasi minua kumminkin kihti, jonka vuoksi se tunnettu Lontoolainen erikoislääkäri, jonka tekin tunnette, hoiti minua. Vaikka tunnollisesti noudatin määrättyä ruokajärjestystä ja muita neuvoja, oli minulla kuitenkin vielä usein taudinkohtauksia — merkit olivat samat kuin tavallisesti — kivunkohtauksia oikeassa isossa varpaassani ja kummankin pikkusormen viimeisissä nivelissä, joista oikeanpuoleisessa jo oli tuo tunnettu »kyhmy.» Toisin ajoin, säännöllisesti kerran kuukaudesta, kärsin sitäpaitsi päänkivistystä, joka teki työskentelemisen mahdottomaksi. Usein uudistuvat kylmettymiset, ajokset niskassa ja kasvoissa, pitkäläinen ihottuma varpaissa ja yhtämittaiset ruoansulatushäiriöt (happamet röyhtäykset) olivat vielä kiusallisina merkkeinä siitä, ett'en viettänyt tervettä elämää. Ja kuitenkin pitivät kaikki ystäväni minua terveenä, koska olin atleetti. Miekkailutunti joka päivä, voimistelujärjestelmä, jonka joka aamu pakoitin itseni suorittamaan, tasainen soutu-urheilu silloin kun aikani sen myönsi sekä sen ohessa vastustamaton raittiin ilman halu, joka vaikutti yhtämittaisen ilmanvaihdon huoneissa ympäri vuoden — kaikesta tästä huolimatta minä yhä vaan kiduin.

Ja mikä pahinta: minä kadotin halun elämään ja työhön.

Yhdessä tai parissa keskustelussa kerroitte Te minulle yksinkertaisesta ravitsemisjärjestelmästäne. Te osoititte minulle miten ruokaa on käyteltävä suussa, siksi kunnnes maku on siitä imetty, ja että myöskin juoksevaa ravintoa on käyteltävä samalla tavalla. Te sanoitte myöskin, että minä tällä ainoalla ehdolla voin antaa ruokahalulleni täyden vapauden — tarvitsematta pelätä seurauksia.

Välttääkseni liiallista laveutta tahdon vaan sanoa että kun olin 3 kuukautta noudattanut teidän menettelytapaa, niin olivat kaikki taudin merkit kadonneet.

Ja minä en ollut ainoastaan saanut takaisin elämänhaluani ja työkykyäni, vaan koko elämänkatsomukseni oli muuttunut, koska paljas eläminen ja toimiminen nyt tuotti minulle iloa — mikä ennen oli ollut minulle aivan vierasta.

Mahdotonta on korvata sitä, mitä Te, rakas ystävä, olette tehnyt minulle! Alituisena päämääränäni on lääkärintoimessani siitä saakka ollut koettaa tehdä muille, mitä Te olette tehnyt minulle . . .»

Olen julkaissut osan tästä kirjeestä sentähden, että se on arvossa pidetyn lääkärin kirjoittama.

Mutta muuten on se vaan yksi monesta, jotka kaikki todistavat samaa: kihdin oireet häviävät kun on muutamia kuukausia tunnollisesti harjoitettu syömisen taitoa.

Ja päälle päätteeksi saavutetaan elämänilo elämään kyllästymisen sijaan.

* * *

Suuressa arvossa pidetty virtsahapon tutkija ja kihtilääkäri Aleks. Haig Lontoossa, joka alussa asettui epäilevälle kannalle tämän menettelytavan suhteen ja varsinkin pelkäsi antaa ruokahalulle täyttä vapautta, puolustaa sitä nyt ehdottomasti.

Saadakseen sairaat luopumaan vanhasta, terveydelle vaarallisesta tavastaan, lähettää tohtori Haig heidät erääseen paikkaan kaupungin ulkopuolella, missä he kaikessa rauhassa voivat opetella syömisen taitoa, joka antaa heille heidän terveytensä takaisin.

* * *

Tämän kirjan kirjoittaja kuuluu sukuun, jonka useimmat jäsenet monessa sukupolvessa ovat sairastaneet kihtiä. Kokonaisena 10:nä vuotena oli hän itse päivästä päivään tarmokkaasti taistellut tätä tautia vastaan. Ravintona käytettiin suureksi osaksi

hedelmiä (rypälesokeria!), pienet määrät lihaa, kalaa ja munia, vähän vihreitä kasviksia ja tuskin ollenkaan hiilihydraatteja (tärgkelystä ja sokeria), sekä sitäpaitsi kuorimatonta maitoa ja kirnupüümää, ja ensimmäiseksi ja viimeiseksi tislattua vettä, jota hänen oli ennen muuta käsketty käyttää tätä vaivaa vastaan. Tuloksena tästä elämäntavasta — jokapäiväisten lämpimien kylpyjen ja raittiissa ilmassa liikkumisen ohessa — oli hyvin hidas paraneminen ilman että taudin merkit kuitenkaan, kaikesta kieltäytymisestä huolimatta, koskaan kokonaan katosivat.

Ja kun sitten olin 4 kuukautta säännöllisesti harjoittanut syömisen taitoa, kun olin antanut ruokahalluani täydellisen vapauden valita mitä ja kuinka paljon, kun pelolla ja vapistuksella olin nähnyt vapausliikkeen päivä päivältä kallistuvan yhä enemmän hiilihydraatteihin (leipään ja imeliin aineisiin) ja kun olin tuntenut halun veden juontiin vähitellen vähenevän — hävisivät kaikki taudin merkit ja työkyky lisääntyi 1:sta — 1 1/2:een samalla kun ruokahalu tuli voimakkaammaksi kuin nuorukaisena ollessani ja elämäni katsomus muuttui valoisammaksi kuin koskaan ennen!

Omituista oli, että Fletcher, joka oli liian raskas, menetti samalla ajalla painostaan 42 naulaa, pysyäkseen sitten samalla asteella (»normaalipaino»), jota vastoin minun painoni, joka laihduttamisen aikana oli mennyt hyvin alas, nyt lisääntyy hitaasti ja sään-

nöllisesti, luultavasti siksi, kunnes minäkin saavutan o m a n normaali painoni.

Minä, joka 10 vuotta noudatin monessa suhteessa mitä suurinta kieltäytyväisyyttä, en nyt pane juuri mitään rajaa halulleni!

Selitys lieenee siinä, että r y p ä l e s o k e r i a, joka silminnähävästi hyödytti minua laihduttamis-aikanani, nyt syljen runsaan erittymisen (ptyaliinin) vaikutuksesta muodostuu paljon suuremmassa määrässä ja täydellisimmässä muodossaan, kun hiilihydraatit tulevat niin perinpohjin muokatuiksi suussa, mikä ennen ei ollut tavallista.

Jos asianlaita todellakin on siten, niin on kihdin hoitotapa helpointa mitä ajatella saattaa!

Ravitsemusfysiologiaa on myöskin jo tullut siihen tulokseen, että elimistö etupäässä ja ennen kaikkia tarvitsee sokeria, koska munavalkuaisaineet, rasva ja tärkkelyskin sitä tietä muuttuvat maksan ja lihaksien glykokeeniksi ja veren glukoosiksi.

Tämä tieteen haara, ravitsemusfysiologiaa muistuttaa paljon sitä mustien maanosaa, joka oli niin vähän tunnettu, että tuskin yksikään nerokas ja rohkea mies, joka sinne tunkeutui, voi olla tekemättä uusia huomioita.

* * *

Minua ilahduttaisi, jos ne monet kihtisairaat, jotka nyt ryhtyvät noudattamaan uutta menettelytapaa, antaisivat minulle tietoja sen tuloksista.

Turhaa on kenenkään koettaa keksiä näiden kokemusteni julkaisemiseen mitään muuta syytä kuin sen, että kärsivä ihmiskunta pääsisi osalliseksi tästä ihmeellisestä keksinnöstä.

Ateria on oleva juhla.

Tätä lausetta, jota edellä olen käyttänyt uuden syömätavan yhteydessä, ei erityisistä syistä ole tahdottu hyväksyä. Juhlatunnelma syntyy kummin-kin varmasti, jos täytetään seuraavat 3 ehtoa:

1. Että syödään vaan silloin, kun on selvä ruokahalu. — Muuten odotetaan siksi, kunnes se ilmestyy.

2. Että syödään vaan silloin, kun ollaan hyvällä mielellä — ei koskaan alakuloisena, huolestuneena tai vihaisena ollessa. Siinä tapauksessa on parempi odottaa.

3. Että syödään vaan semmoista, mikä maistuu hyvältä — kernaammin palanen hyvänmakuista leipää kuin joku huono ruokalaji.

Ensimmäinen yritys syömisen taidossa tehdään muuten paraiten esim. pienillä keksillä tai korppupalasilla, joiden päällä on voita (tai

Sveitsin juustoa). Heikoillakin hampailla voidaan purra kaikkein kovinta leipää, koska se nopeasti sulaa suussa, aivan kuin hakattu sokeri, jonka jälkeen pureminen käy helposti.

* * *

Syömistavan nykyisellä kehitysasteella on hyödyllistä muistaa, että tällä alalla on tapahtunut yhämittainen kehittyminen. Vasta 17 vuosisadalla ruvettiin käyttämään lusikkaa kutakin eri ruokavierasta varten, ja kahvelia, jota ruvettiin käyttämään sormien asemasta, ei tunnettu ennenkun 18 vuosisadalla! Vasta vallankumouksen jälkeen tuli tavaksi asettaa juomalasit ja pullot pöydälle; kun tahdottiin juoda, niin kutsuttiin palvelijaa, joka toi täytetyn lasin. Aikaisemmin pidettiin vaan yksi juomalaasi pöydällä kaikkien yhteisesti käytettävänä; tästä oli se hyödyllinen seuraus, että ei juotu silloin kuin ruokaa oli suussa — se oli sopimaton eikä, niinkuin nyt, yhtä yleisenä kuin terveydelle vahingollisena tapana. Nyt saadaan joka päivä nähdä ihmisten syövän voileipää, jonka päällä on lihaa, yhdessä teen kanssa, joka parkitsee lihan mahassa!

Perunat tulivat yleisiksi vasta 18 vuosisadan keskivaiheilla, tomaatit, artisokat, meloonit j. n. e. vielä myöhemmin. Esi-isämme söivät vaan lihaa

ja taas lihaa suurissa määrissä, osittain semmoisista eläimistä, joiden lihaa ei enää käytetä ruoaksi, niin kuin marsu, delfiini, miekkakala, valas (kieli), j. n. e.

Seurusteleminen.

Pienet suupalat ja juomien maisteleminen ovat terveyden ehdot. Ruoka maistuu paremmalta, kun käytetään pienempiä lusikoita, mikä myöskin näyttää sievemmältä. Kaikkia liemiruokia on sentähden syötävä jälkiruokalusikoilla. Lontoossa on tullut käytäntöön viettää seura-aterioita, joilla uusi syömätapa on pakollinen. Kunigas Edvardin henkilöäkäri, Sir Thomas Barlow, joka itse on uuden syömätavan innokas kannattaja, on antanut näille seurusteluille vauhtia korkeamman ylimystön keskuudessa. Samassa tilaisuudessa on tultu huomaamaan, että 20 minuuttia riittää hyvästi todellisen ruokahalun tyydyttämiseen. Kaikki vieraat vakuuttavat, ett'eivät he ennen ole tunteneet sitä tyytyväisyyden ja ilon tunnetta, joka vallitsee näiden ateriain jälkeen. Se ei riipu ainoastaan siitä, että ruumis on säännöllisessä tilassaan, vaan osaksi myöskin siitä, että maun muisto jatkuu vielä aterian jälkeen, mikä osaltaan auttaa mielialan kohoamista.

Parempaa entisen sijaan.

Kun joskus ilmestyy joku aate, joka on sekä uusi että hyvä, niin käy se tavallisesti kolmen eri asteen lävitse: ensin se suututtaa ja sitä pilkataan, sitten se hyväksytään, ja viimein kysytään ihmetellen: siinäkö kaikki olikin?

Niin on käynyt syömisen taidollekin.

Itse vastustajatkkin joutuvat sen vaikutuksen alaisiksi — vaikka hitaammin, ja saavuttavat sentähden loppu-asteen vasta muiden jälkeen. Tosiasia on, että sitten kun minun kirjaseeni ensin ilmestyi, ovat kaikki ajattelevat ihmiset ensi kertaa ruvenneet ajattelemaan tätä kysymystä. Moni lääkäri — ja tuskin kukaan vakavammin ja useammin kuin tekijä — on teroit-
tanut mieliin ruoan perinpohjaisen pureskelemisen tärkeyttä; mutta aina on se ollut samaa kuin korpeen huutaminen.

Ja tätä ei ole vaikea selittää; sillä moni luopuu omenasta saamatta sijaan päärynää. Sano ihmisille, että heidän on meneteltävä niin ja niin säilyttääk-
sensä terveytensä — eikä yksi tuhannesta rupea siitä syystä muuttamaan epäterveellistä tapaa. Mutta kerro heille, että jos he käyttelevät ruokaa suussansa eräällä tavalla, joka parantaa makua ja tekee aterian ilojuhlaksi, niin heidän kihtinsä, heidän um-
pitautinsa, mahakataarrinsa, hermostumisensa j. n. e.

häviävät kolmessa kuukaudessa, heidän elämänilonsa kasvaa, heidän kuolemanpelkonsa katoa ja he elävät kauan — niin, silloin k a i k k i kuuntelevat, ymmärtävöisimmät ryhtyvät heti asiaan ja suuri joukko tulee, niinkuin tavallisesti, hölkyttäen perässä.

Nainen ja syömisen taito.

Nainen on voitettava asian puolelle — muuten pelkään että se vie paljon aikaa; sillä ei ainoastaan miehet, vaan erittäinkin pikkulapset ovat ruoka-asioissa riippuvaiset naisesta. Aluksi on hän — atavismin vaikutuksesta, siis ennen kun asia on hänelle täysin todistettu, sitkeä vastustaja.

Siitä saakka, kun nainen aikojen alussa houkutteli miestä syömään enemmän kuin mikä hänelle oli hyväksi, on yksi hänen suurimpia hyveitään ollut erinomaisten miellyttävä, mutta kovin tyrkyttelevä vierasvaraisuus, josta on paljon harmia. Emännän ensimmäisenä ja rakkaimpana velvollisuutena näyttää yhä vieläkin olevan puoliksi pakoittaa vieraita käyttämään ruokapöydän yltäkylläisyyttä suuremmassa määrässä kuin mikä on terveellistä. Niin, tekijä muistaa vielä aivan hyvin senkin ajan, kun emännän kuultiin kehoittavan vieraitansa ottamaan vähän lisää »h ä n e n tähtensä!» — Nyt hymyillään sille vaan, mutta meidän jälkeläisillämme nousevat hiukset pys-

tyyn päässä ajatellessaan, että he t o i s t e n tähden työntäisivät ruumiiseensa enemmän ruokaa kuin mitä tarvis sillä hetkellä vaatii. Sillä heillä on vaistomaisesti selvillä, että jokainen luoti ravintoa yli sen määrän, mitä ruumis sillä hetkellä tarvitsee on poistettava siitä melkoisen voiman kustannuksella, joka taas vähentää aivojen työkykyä. Siitä riippuu, että umpitaudissa tarmokkaisuus heti niin huomattavasti alenee. Mutta silloinkin, kun ei mitään tuskallista suolenkirstystä ole olemassa, kysyy yksin jätteiden kulkeminen tuon 25 jalkaa pitkän mutkaisen suoliston lävitse liaksi henkisiä ja ruumiillisia voimia.

Ja juuri tällä tavoin alkunsa saaneesta voimattomuudestaan saavat turvattomat miesparat suureksi osaksi kiittää noiden lempeiden olentojen tyrkyttelevää vierasvaraisuutta.

Sylkemisestä.

Edellisessä olen jo vastustanut tätä väitettä, mutta koska sitä yhä uudistetaan, niin tahdon vielä kerran vakuuttaa, että on parempi sylkeä ulos terveydelle vahingolliset »roskat» kuin niellä ne ja siten saattaa ne välttämättömään m ä t ä n e m i s t i l a a n suolistossa.

Mutta minä olen sitäpaitsi tehnyt sen hauskan huomion, että tämä käy hyvin harvoin tarpeelliseksi,

kun vaan parikaan viikkoa on harjoitettu syömisen taitoa. Sillä ruokahalu rupee aivan itsestään välttämään semmoisia aineita, joissa on jotakin pois syljettävää — ja mieltyy melkein yksinomaan semmoiseen, mikä on kokonaisuudessaan syötävää ja josta siis ei jää mitään jätteitä.

Ruokahalu ilmaisee tässä uuden ihailtavan ja arvokkaan ominaisuuden, jota tuskin ennen on huomattu.

Syljen parantava vaikutus.

Viime aikoina olen saanut uusia todistuksia syljen ihmeellisestä vaikutuksesta sairaaseen elimistöön, kun olen pitkällisissä kaulataudeissa antanut sairasten kurlutusvesien sijasta lakkaamatta imeä pieniä lakritsipalasia, jotka sulavat suussa ja siten saavat aikaan runsaamman syljenerittymisen. Tämän syljen yhtämittäinen nieleminen parantaa kaulan limakalvon nopeammin ja varmemmin kuin mitkään lääkkeet.

Paljon käytettyä salmiakkimikstuuria on sentähden myöskin nautittava teelusikoittain eikä ruokalusikoittain, ja ennen nielemistä »purtava» eli huljutettava suussa.

* * *

**Kuinka ruoka tulee säästäväisesti käytetyksi,
taudit torjutuiksi ja väsymys vältetyksi.**

1. Elä syö koskaan ennenkuin huomaat selvän ruokahalun s. o. halun johonkin erityiseen ruokaan.

2. Pureksi kaikkea kiinteätä ruokaa siksi, kunnes se on aivan juoksevaa ja synnyttää vastustamattoman, tahdottoman nielemisliikkeen.

3. Tarkkaavaisuus pureskelemisen ja syljellä sekoittamisen suhteen sekä ruoan maun arvossa pitäminen on välttämätöntä mahanesteen runsaalle erittymiselle (minkä Pawlow on todistanut).

4. Jos näille kahdelle seikalle pannaan tarpeeksi paljon huomiota, niin tulee luonnon vaatimus ravinnon valmistamiseksi sulamista ja ruumiin hyväksi käyttämistä varten täysin tyydytetyksi. Kaikki muu käy aivan itsestään, automaattisesti, ja sen tuloksena on pieni määrä ulostustuhkaa, joka ei saa jäädä rasittamaan suolta eikä poistumisekseen vaatia liian suurta ruumiin voimien tuhlausta.

5. Todistuksena tästä säästäväisyydestä on ulostusten vähäinen määrä ja niiden erityinen laatu: ne eivät saa aikaan mitään inhontunnetta — mikä osoittaa, ett'eivät ne sulamisen aikana ole olleet minkäänlaisen mätänemisen yhteydessä.

6. Jos ruoan sulaminen ja ruumiiseen imeytyminen on tapahtunut säännöllisesti ja säästävaisesti, niin on ulostustuhka oleva pienten, herneen kokoisista oliivin kokoiisiin, vaihtelevien pallojen muotoista, aina sen mukaan minkälaista ruokaa on syöty. Se on oleva kuivaa ja ainoastaan märän saven hajuista.

7. Ulostustuhkan paino ulostamishetkellä saa vaihdella 10 grammasta 50 grammaan päivässä ravinnon laadun mukaan. Viimeksi mainittu painomäärä on laskettu kasviravinnolle. Ulostusten harvinaisuus, esim. 2:sti viikossa, todistaa mitä parasta terveyden tilaa; sillä niiden puhtaus tekee niiden viipymisen suolessa aivan vaarattomaksi ja auttaa ruoan täydellisempää imeytymistä ruumiiseen.

8. Hedelmät edistävät suolen liikuntaa, mutta eivät tarvitse sitä tehdä, jos niitä käytellään suussa aivan samoin kuin maukasta juoksevaa ruokaa.

9. Maitoa, liemiruokaa, viiniä, olutta ja kaikkia maukkaita juoksevia tai puolijuoksevia ravintoaineita on nautittava aivan samalla lailla kuin viinintuntija maistaa viiniä. kaikki maku on imettävä niistä ennen nielemistä.

10. Varma on, että runsas ja tehokas syljen erittyminen on ruoan järkevän suussa käyttämisen tärkein tekijä. Mutta jos siihen vaan kiinnitetään tarpeeksi huomiota, niin se kyllä vähitellen mukautuu itsestensä. Voidaan aivan hyvin juoda syödessä,

kun vaan ei huuhdota sillä ruokaa alas. Ei se ole juominen itsessään, vaan huonosti pureksitun ruoan alas huuhtominen juomalla joka turmelee ruoansulatuksen.



Var.: V. v.
Ma - 5765

**Kustannusosakeyhtiö Otavan kustantamaa ter-
veydenhoitoa koskevaa kirjallisuutta.**

Brunner

Pienten lasten hoito, kirj. tohtori *L. Meyer*. 14
kuvalla. Toinen painos. 106 siv. 75 p.

Terveysoppi naisille, kirj. professori *Fr. Hovitz*.
Suoment. tohtori *G. V. Levander*. Toinen painos.
90 siv. 75 p.

Ihmisruumiin rakennus ja hoito, kirj. *O. A. Fors-
ström*. 35 siv. 50 p.

Esitelmiä terveydenhoidosta, kirj. *I. Godenhjelm*.
1. Ravintoaineet. 2. Ilmasta. 3. Neuvoja naisille.
Toinen painos. 30 siv. 50 p.

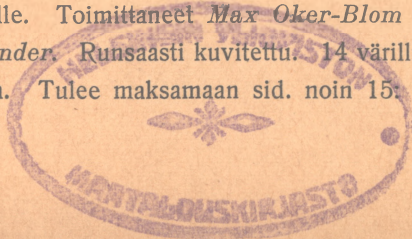
Tärkeimmistä taudinsyistä, kirj. tohtori *F. J. Pä-
tiälä*. Kuvilla. 98 siv. 75 p.

Heikkohermoisuudesta, kirj. tohtori *Theodor Löf-
ström*. 69 siv. 75 p.

Heikkohermoisuus ja kasvatus, kirj. *Max Oker-
Blom*, kuuluu sarjaan „Tieteen työmailta“ n:ona 3.
87 siv. 1: 50.

Terveysoppi, kirj. *Max Oker-Blom*, lääket. toht.,
fysiologian dosentti. 90 tekstikuvaa, joista neljä
värillistä ja kaksi värillistä liitekuvaa. Hinta nid.
3: 75 ja sid. 4: 40.

Kodin Lääkärikirja. Neuvonantaja terveille ja
sairaille. Toimittaneet *Max Oker-Blom* ja *G. V.
Levander*. Runsaasti kuvitettu. 14 värillistä liite-
taulua. Tulee maksamaan sid. noin 15: 50.



Tohtori Alfred Bramsen:

UUSI IHMINEN || SYÖMISEN TAITO

Elämänilo enenee. Kuoleman pelko katoa.

Tekijän luvalla suomentanut
G. V. Levander. Hinta 85 p.

Ihmeellinen keksintö
Tekijän luvalla suomentanut
G. V. Levander.
Hinta 85 p.

Niin — se tapa hoitaa terveyttään, joka esitetään näissä teoksissa, on tosiaan merkellisimpiä keksintöjä, joita on tehty meidän aikanamme. Ja sitä ei sano ainoastaan T.ri Bramsen, vaan on kokeilla näytetty toteen, että seuraamalla luonnollista menettelytapaa syödessämme voimme saavuttaa suuremman **vastustuskyvyn tauteja vastaan, suuremman työkyvyn, kestävyuden ja uupumattomuuden tunteen, enemmän elämäniloa, paljon suuremman nautinnon syödessämme ja juodes-**samme (ruokajärjestys eli dieetti katoaa), ihmeteltävän **puh-**tauden **sisällisesti**, joten useat taudit estyvät ja paranevat, kuten umpitauti, peräpukamat, ruoansulatushäiriöt, kihti, kieli-taudit, takakitakasvannaiset, hampaiden lahoaminen ja muut vaivat. Ja sen lisäksi ihmeeksemme säästämme melkein puolet talousmenoistamme — joka koko kansalle vuosittain tekee kymmeniä miljoonia.

Tämä kuulustaa haaveilulta, mutta se on kuitenkin elämän ja todellisuuden mukaista. Amerikassa ja Englannissa kasvaa liike päivittäin jättiläisaskelilla, lääkärit puuhaavat tehdäkseen elämän juhlaaksi kaikille, suurille ja pienille, köyhille ja rikkaille.

Kumpikin kirjanen maksaa 85 penniä ja ostamalla ne säästää satoja markkoja se, joka lukee vihkoset mielenkiinnolla s. o. uudestaan ja uudestaan, kunnes ne painuvat mieleen, ja sitten seuraa niitä yksinkertaisia ja luonnollisia neuvoja, joita kirjasssa lyhyesti ja selvästi annetaan.

HY VIIKIN KAMPUSKIRJASTO



1150401756